Тема : « Что такое метеочувствительность?»

-Признаками метеочувствительности считаются: ухудшение сна , аппетита , настроения ,внезапная сонливость , или наоборот повышенная возбудимость , капризы.Из этого можно сделать вывод , что **метеочувствительность** – это ответная реакция организма на любые изменения погоды.

После появления на свет человеческому организму приходится привыкать к внешним условиям, вырабатывать защиту от их влияния — температурного, изменений влажности, давления и т. д. Адаптация организма — процесс сложный. Лучше всех привыкают к условиям дети, которые появились на свет здоровыми.

За атмосферными явлениями удобно следить при помощи метеобюро, оно подскажет не только, какая температура и облачность ожидаются в ближайшие дни, но и как погода может повлиять на здоровье и самочувствие.

Причинами метеочувствительности могут быть:

- Стресс , встречающийся у жителей больших мегаполисов.
- Ухудшение экологической ситуации.
- Повышение солнечной активности.

-Кто же подвержен метеозависимости больше всего?

• Люди, страдающие хроническими заболеваниями .
• Старики и дети.
• Люди с заболеваниями нервной системы.

-Как избежать метеозависимости?

•Вести здоровый образ жизни.
•Давать своему организму отдыхать.
•Меньше времени проводить за компьютером.

Физкультминутка для глаз:

1.Зажмурьте глаза , а потом откройте их. Повторите 5 раз.
2.Делайте круговые движения глазами :налево – вверх –направо –вниз –направо - вверх – налево – вниз . Повторите 5 раз.
3.Посмотрите вдаль , сосчитайте до 5.
4.Посмотрите перед собой , сосчитайте до 5.

-Какую пищу лучше кушать человеку , если он подвержен метеочувствительности?
-Какие признаки метеочувствительности Вы знаете?